



**Nombre de las alumnas:**

**Carolina Elizabeth Martínez González N.L: 14**

**Grupo: \_\_B\_\_**

**Nombre del trabajo: AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

**Nombre de la materia: tutoría**

**Nombre del docente: CELIA OLIVIA CHAPA MONTALVO**

**Fecha: 22/11/2022**

**Mi autoconcepto.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspectos del yo  | Fortalezas | Debilidades |
| Yo físico | Me gustan mis uñas y mi cuerpo | Soy muy delgada |
| Salud y condición física | Tengo una buena condición  | Puedo enfermarme fácilmente  |
| Deportes | Puedo practicar cualquier deporte  | Llego a ser muy sedentaria  |
| Dieta y nutrición | Tengo una buena alimentación  | Tengo un metabolismo rápido y no subo de peso  |
| Apariencia | Me gusta  |  |
|  |  |  |
| Yo social |  |  |
| Amigo | Si tengo  | No confió mucho y no salgo con amigos |
| Hijo / hija |  |  |
| Novia (o) / esposa (o) | Me siento a gusto con mi novio  | Peleamos  |
| Ciudadano / miembrode la comunidad |  | Me mantengo al margen  |
| Empleado |  |  |
| Estudiante | Llevo buenas calificaciones  | Tengo problemas para subir tareas  |
| Compañero de clase | Me llevo bien con todas  | No hablo mucho con ellas  |
| Miembro de un equipo o grupo (por ejemplo: deportes, banda, club) | Suelo participar y apoyar en la sociedad de alumnos  | Casi no las conozco  |
| Yo personal |  |  |
| Experiencias personales | Puedo ayudar a la gente  | No confió en querer pedir ayuda  |
| Rasgos únicos |  |  |
| Personalidad | Me agrada  | No soy tan abierta  |
| Yo espiritual | Me siento en paz  |  |
| Hábitos |  | Casi no tengo hábitos  |
| Actitudes / opiniones | Suelo ser tranquila  | Tiendo a enojarme muy fácil o entrar en pánico  |
| Ideas / pensamientos |  |  |
| Otros |  |  |